

**En résumé**

# Pas d'écran avant 6 ans. Comment aider nos enfants à déconnecter ?



## Qu'est-ce que cette recommandation ?

- + Lancée par la Société Française de Pédiatrie pour **alerter sur les effets des écrans sur le cerveau des enfants**
- + Inspirée de **la règle "3-6-9-12"** popularisée par Serge Tisseron
- + **Objectif** : protéger le développement cognitif, émotionnel et social des plus jeunes

## Pourquoi limiter les écrans ?

- + Le cerveau de 0 à 5 ans a **besoin d'interactions réelles**, pas de stimulations virtuelles
- + Impacts sur le sommeil, l'attention, l'humeur et les relations sociales

## Comment aider son enfant à déconnecter ?

- + **Fixer des règles claires** : créneaux précis, pas d'écran à table ni avant le coucher
- + **Donner l'exemple** et expliquer ses choix

## Des alternatives selon l'âge

- + **0-2 ans** : livres en tissu, jeux sensoriels, motricité
- + **2-5 ans** : coloriage, pâte à modeler, puzzles simples
- + **5-10 ans** : activités créatives, lecture, jeux de construction
- + **10 ans et +** : projets créatifs, sport, sorties culturelles

## Gérer les situations difficiles

- + **Anticiper les crises** : prévenir, utiliser un minuteur, proposer une activité de remplacement
- + **Résister** aux négociations
- + En cas de besoin ponctuel, choisir un **contenu adapté et limiter la durée**
- + **Communiquer** avec l'entourage pour maintenir une cohérence